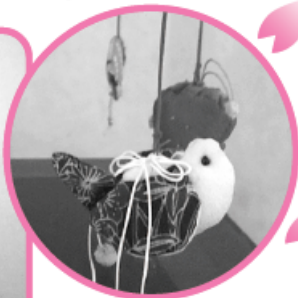




ひなまつり



1階正面玄関ホールに段飾りとするし雛を飾りました。今年新たにボランティアさんより手作りのつるし雛を寄贈いただき、例年に増して華やかな雛飾りになりました。素晴らしい雛飾りの数々をぜひご覧ください。

【理念】キリスト教精神に基づく「隣人愛」
【経営方針】この地域にしっかりと根ざし、住民に信頼される病院づくり

社会福祉法人 聖隷福祉事業団
医療保護施設・地域医療支援病院

総合病院 聖隷三方原病院

SEIREI MIKATAHARA GENERAL HOSPITAL



聖隷三方原病院は、公益財団法人日本医療機能評価機構の定める認定基準を達成しています。

おしらせ



就職説明会・看護体験研修のお知らせ

聖隷三方原病院に就職をお考えの看護学生の皆さまを対象に、看護師・助産師の就職説明会と看護体験研修を行います。

開館日：3月10日(土)、4月7日(土)、5月19日(土)、
6月9日(土)、7月21日(土)

会場：聖隷三方原病院 救急棟3階大ホール・第7会議室

内容：就職説明会(開催日の午前 9:00~12:00)
看護体験研修(開催日の午後 13:00~15:30)

持ち物：筆記用具、靴(ナースシューズまたは白いスニーカー)、
印鑑

服装：軽装、清潔感のある服装でお越しください。
その他：昼食はこちらでご用意いたします。

詳しくは院内ホームページをご覧ください。
<http://www.seirei.or.jp/mikatahara/nurse/724.html>

お申込み・お問い合わせ：
TEL、E-mailにて下記担当者宛てにご連絡ください。

聖隷三方原病院 総務課
担当：平田・吉田
TEL：053-439-9050(直通)
E-mail：mk-hosp@sis.seirei.or.jp



「みどりの通信」へのご意見、ご感想をお待ちしております。
皆様からお寄せいただいたご意見・ご感想を今後の誌面作りの参考にさせていただきます。

e-mail：mkwebmaster@sis.seirei.or.jp FAX：053-438-2971 みどりの通信編集部

がん患者さんのためのおしゃべり会「じゃがいも」

同じ病気を抱えている患者さんといっしょにお話してみませんか？

おしゃべり会は皆さんで体験をわかちあい、支えあう会です。

日時：3月15日(木) 13:30~14:30

場所：聖隷三方原病院 管理棟2階 第7会議室

対象：がん患者さんご家族

お問い合わせ：よろず相談地域支援室

浜松がんサポートセンター

TEL：053-439-9047



携帯電話の使用について

当院では一部のエリアを除き、携帯電話の使用が可能です。院内では、必ずマナーモードに切り替え、他の方の迷惑にならないようご配慮をお願いいたします。また、携帯電話での写真撮影はご遠慮ください。

なお、下記のエリアにおいては、携帯電話の使用は禁止ですので、電源はお切りください。

すべての診察室・検査室・NICU・院内ICU・透析室
救命救急センター（C3病棟・ICU・CCU）

患者さんのための「医学情報プラザ」ご案内

医学や健康に関する書籍、一般書籍合わせて約1,000冊を所蔵、インターネットもご利用いただけます。

絵画展なども随時開催しています。ぜひご利用ください。

開館日：月～金曜日（祝日を除く）

開館時間：10:00～16:00

栄養課通信 3月

～ほろ苦い春の味～ 菜の花

菜の花はとても栄養価の高い緑黄色野菜です。観賞して春を感じるだけでなく食べても春を感じていただきたい食材です。

βカロチンやビタミンC、鉄、カルシウムなどの豊富な栄養素をバランスよく含んでいます。

カロチンやビタミンCは免疫力を高め、風邪の予防に効果が期待できるとともに、お肌を美しくする効果もあります。鉄分も豊富なので、貧血気味の方にお勧めの食材です。

【選び方】

蕾がしまっていて、花が開いていないもの、茎の中まで鮮やかな緑色のものを選びましょう。

【調理のポイント】

豊富に含まれるビタミンCは水溶性なので、茹ですぎたり、水にさらし過ぎないようにしましょう。油を使った料理でカロチンの吸収率を高めることができます。

簡単！旬のレシピ

《栄養価 1人分》

エネルギー	98kcal
カルシウム	121mg
鉄分	2.0mg
ビタミンC	50mg
塩分	2.0g

菜の花と ハマグリのお和え物

4人分

ハマグリ……………8コ [調味料]
酒……………大さじ2 醤油……………大さじ2
菜の花……………1束 みりん……………大さじ1
ワカメ……………60g(もどした物) 練り辛子……………小さじ1/2

《作り方》

- ① ハマグリは殻をよく洗い、酒蒸しにして殻から身はすします。
- ② 菜の花は塩ゆでにし、3cm位の長さに切ります。
- ③ ワカメは食べやすい大きさに切り、サッとゆでます。
- ④ 調味料とハマグリのお蒸し汁(小さじ1程度)を合わせて②③に少量かけておきます。
- ⑤ ①と合わせ、残りの調味料を和えて器に盛ります。

※ポイント

菜の花とワカメに下味を付けてから和えると味がよくなじみます。

栄養課 管理栄養士 西澤 愛雅



婦人科がん・・・特徴と注意事項

婦人科がんは大きく3つの病気があります。それは子宮頸がん、子宮体がん、卵巣がんです。それらの特徴をお話しし、皆さんが婦人科がんから身を守るための一助になれば幸いです。

まず、**子宮頸がん**です。まさにこの病気は治す病気ではなく、**予防する病気**です。しかし、残念ながら日本女性の子宮頸がんの検診率はわずか23%と欧米の90%前後に比べ著しく低率です。これでは早期に発見して子宮を温存することも命を守ることも容易ではありません。日本で子宮頸がんにかかる人は毎年約8000人、死亡者は約2500人、女性のがんの第二位（乳癌：第一位）を占めます。1日7人の割合で亡くなり、特に日本では20歳代から30歳代にかけて急増しています。家庭の中心となっている30歳代の女性に増えているのは深刻な問題となりかねません。このがんは性交でヒト・パピローマウイルス（HPV）が子宮の入り口に感染し、引き起こされることがわか

り、ごく最近、ワクチン接種で「**予防できる唯一のがん**」となりました。中学女子を対象に公費で接種していることをご存じの方もいらっしゃると思います。ですが、予防効果は約70%です。ワクチン接種後も残り30%の子宮頸がんは定期的な検診で早期にみつけましょう。この二重のセーフティーネットが女性を子宮頸がんから守るためには大切です。このワクチンが最も有効なのは11～14歳の思春期女子ですが、45歳までの方にも有効です。

次に**子宮体がん**ですがこのがんも日本女性に増えています。ほとんどの人が**不正出血**を自覚します。特に**閉経後**に少しでも下着に茶色以上の汚れが付くことがあればすぐ婦人科を受診してください。そのまま長く放置しなければ、手術によって命は助かります。また肥満は禁物です。若いときに多嚢胞性卵巣症候群（PCOS）と診断された方も要注意です。長く無月経状態を放置しないように心がけましょう。

婦人科
部長
望月 修

最後に**卵巣がん**ですが、残念ながらこの病
気も日本女性に増えています。それは少子晩
産化の影響と思われませんが、体がんと同じよう
に**閉経後**の女性に突然の腹部膨満感で発症す
ることが多い病気です。その時点で診断された
場合、進行がんのことが多く、治療が困難を極
めます。沈黙の殺し屋（サイレント・キラー）と
呼ばれる所以です。現在のところ早期発見の良
い手立ては見つかっていません。ですが閉経を
機に自分をあらためてリセットするつもりで毎
年の婦人科検診を受けてみてはどうでしょう。
また、近親者に卵巣がんの人がいればなおさ
らお勧めです。



新任医師紹介

精神科 おもしろ ゆきこ **大城 由紀子**
(東海大 2009年卒)



第39回
聖隷三方原病院
病院学会
写真コンクール

事務長賞
「春の朝」磯貝 聡 様



編集後記

今年は寒さの厳しい冬でしたが、3月に入り少しずつ寒さも和らぎ
桜、菜の花、たんぽぽなど色鮮やかな草花を目にすると春の訪れを
感じます。お天気の良い暖かな日にはお花見もいいですね。

今月の花：桃

ひな祭りにひな人形の隣に添えますが、これは邪気を払う力があ
ると信じられているからです。この時期の桃は温室内で育てたもの
で、屋外での開花はもう少し先になります。

発行責任者：総合病院 聖隷三方原病院 病院長 荻野 和功
〒433-8558 浜松市北区三方原町 3453
TEL 053-436-1251 (代) / FAX 053-438-2971
<http://www.seirei.or.jp/mikatahara/>